

ShenBUQI® International

QìGōng

DǎoYǐn YìJīn

Cours 18 -19 Avril 2026 Béziers, France



導引易筋

Sous la direction de

Shen Zhengyu

En collaboration avec ATCC34
Site : atcc34.com

Cours: Samedi 18/04/2026 09:30-16:30
Dimanche 19/04/2026 09:30-15:30

Lieu: Gymnase Georges Brassens
Rue Albert Marc Béziers France

Inscription: Samedi 18/04/2026 - 09:30

Prix: 2jours-170 € / 1jour-90 €
Y compris café, thé

Renseignements & inscription
<https://www.atcc34.com/stages>

Associationtaichichuan34@gmail.com

Francoise Escobar -> 0622066100

Françoise Escobar - 0022000100



Shen Zhengyu (Xinjiang ° 21-04-1965) est le fils de Dr. Shen Hongxun et Dr. Xia Tingyu. Très jeune, il a été l'assistant de son père et a acquis une connaissance approfondie de la médecine traditionnelle chinoise. Il est le fondateur du TaijiCentervzw et de ShenBUQI® International. En plus des cours hebdomadaires de Taijiquan en Belgique, Shen Zhengyu donne également des cours de Taiji Nanpai, de méditation, de Qi-Daoyin, de Taijiwuxigong et de ShenBuqi® en Belgique, en France, aux Pays-Bas.

ShenBUQI® International

QìGōng

DǎoYǐn YìJīn

DǎoYǐn 導引 est un ancien nom pour qigong.

'Dǎo' et 'Yǐn' signifient tous deux guider. Ils décrivent la manière dont les exercices doivent être réalisés avec l'objectif de favoriser une bonne santé physique et mentale.

YiJin signifie littéralement changement ou renforcement des tendons et des muscles.

En même temps, les fascia sont sollicités par le travail sur les muscles et les tendons. Pour une meilleure compréhension, on se réfère pour l'aspect occidental à « Trains anatomiques » des lignes des fascia par Thomas W. Myer et en Médecine Traditionnelle Chinoise à l'approche des méridiens tendino-musculaires (ShíÈrJīngJīn 十二经筋).

Ces exercices courts et simples sont d'apprentissage facile. Ils favorisent la souplesse articulaire, une bonne posture générale par une association de relâchement et renforcement musculaire, tendineux et fascia. Les exercices varient en intensité et en rythme, selon les pratiquants,. Les DǎoYīn YìJīn sont adaptés pour chacun.

Ces exercices permettent aux débutants de s'initier à l'univers du QiGōng. Pour tous, c'est l'occasion privilégiée de pratiquer et d'approfondir la connaissance des YìJīnJing QiGōng par Shen Zhengyu.

Tout le monde est bienvenu

